

## كيف يمكنني الاستعداد لفاشية COVID-19؟

1. COVID-19 هو فيروس تنفسي جديد. لا يوجد علاج له. سوف يتعافى معظم الناس بمفردهم، ولكن يمكن لبعض المصابين بالتهاب رئوي ويحتاجون إلى رعاية طبية أو دخول المستشفى.
  4. عند ظهور معلومات جديدة من جميع أنحاء العالم، يرجى تذكر أن خطر COVID-19 لا يرتبط على الإطلاق بالعرق أو الاصل أو الجنسية... يعد البحث عن معلومات دقيقة ومشاركتها اثناء فترة من القلق الشديد احدى افضل الأشياء التي يمكننا القيام بها لمنع انتشار الشائعات والمعلومات الخاطئة.
- أ. كيف يمكنني منع انتشار COVID-19؟**
5. أعراض COVID-19 تشمل في المقام الأول الحمى والسعال وضيق التنفس. تظهر هذه الأعراض بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض.
  6. ينتشر COVID-19 بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (ضمن حوالي 6 أقدام) عن طريق السعال أو العطس. قد ينتشر أيضاً عن طريق لمس سطح أو كائن به الفيروس.
  7. يُعتقد أن الأشخاص يكونون أكثر عدوى عندما يكونون مرضى، على الرغم من إمكانية حدوث الأعراض عليهم.
  8. تبدأ الوقاية بممارسة عادات الصحة الشخصية الجيدة: البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً، وغطي السعال والعطس بمنديل، واغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون، ونظف الأسطح والأشياء التي تم لمسها بشكل متكرر.
  9. قد يساعدك الكثير من الراحة، وشرب السوائل، وتناول الأطعمة الصحية، ومعالجة الإجهاد في منع الإصابة بـ COVID-19 والتعافي منه إذا قمت بذلك.

### ب. كيف أخطط لـ COVID-19؟

10. ضع خطة عمل طارئة مع أفراد أسرتك وأقربك وأصدقائك. قم بزيارة التأهب لحالات الطوارئ وأنت لمزيد من المعلومات.
11. إذا بدأ المرض بالانتشار في منطقتك، فقد يوصي مسؤولو الصحة بإغلاق المدارس أو إلغاء الأحداث وتشجيع الناس على العمل عن بُعد لإبطاء انتشار المرض.
12. ضع خطط لترتيبات بديلة لطفلك أو لنفسك في حالة انصراف أو اغلاق المدرسة أو الجامعة. ضع أيضاً خططاً لكبار السن وحيواناتك الأليفة، حسب الحاجة.

لطلب هذا المستند بتنسيقات أخرى، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

13. تحقق مع عمالك حول الإجازة المرضية وخيارات العمل عن بعد إذا كنت بحاجة إلى البقاء في المنزل لرعاية أحد أفراد الأسرة.
14. قم بعمل قائمة بجهات الاتصال في حالات الطوارئ الخاصة بك - الأسرة والأصدقاء والجيران وسائقي السيارات الجماعية ومقدمي الرعاية الصحية والمعلمين وأصحاب العمل وإدارة الصحة العامة المحلية وموارد المجتمع.
15. اجمع اللوازم الإضافية، مثل الصابون والمناديل الورقية، ومنظف الأيدي المعتمد على الكحول. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مصابًا بحالة مزمنة وتناول أدوية بوصفة طبية بانتظام، فتحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك، والصيدلي، ومزود التأمين عن الحفاظ على إمدادات الطوارئ للأدوية في المنزل.

### ج. ما الذي أفعله إذا بدأت COVID-19 في الانتشار في مجتمعي؟

16. اطلع عن نشاط COVID-19 المحلي من خلال موقع وزارة الصحة على الإنترنت: [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) وكن على دراية بأي علامات على أن الناس في مجتمعك يمرضون. على سبيل المثال، راقب انصراف أو إغلاق المدرسة.
17. تجنب الاتصال مع المرضى. غطي السعال والعطس بمنديل، واغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون. لا تشارك الأشياء الشخصية وقم بتنظيف الأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر بالصابون والماء.
18. إذا كنت مريضًا، ابق في المنزل. عند طلب الرعاية الطبية، ارتد قناعًا للوجه واحفظ مسافة بعيدة عن الآخرين. إذا كان شخص ما في منزلك مريضًا، فابق في المنزل لتجنب انتشار الفيروس للآخرين عن غير قصد.
19. لا تحضر الأحداث الكبيرة، مثل الأحداث الرياضية أو المؤتمرات أو الأحداث المجتمعية الأخرى إذا كنت مريضًا أو لا تشعر بحالة جيدة أو شخص مريض في منزلك. إذا لم تكن مريضًا، ففكر في خطر الإصابة بـ COVID-19 في الحدث قبل أن تذهب.
20. شجع أطفالك على التجمع مع الآخرين بعد المدرسة إلا إذا كانت مجموعة صغيرة. إذا أظهر أي من الأطفال أعراض COVID-19، فافصلهم عن الآخرين على الفور.
21. راقب أطفالك للتعرف على أعراض COVID-19. قم بإخطار حضانة رعاية أطفالك أو المدرسة إذا كانوا مرضى والحصول على أي مهام أو أنشطة مدرسية يمكن أن يقوموا بها من المنزل.
22. قم بإعداد غرفة منفصلة لأفراد الأسرة المرضى. قم بتنظيف الغرفة بانتظام وتأكد من استخدام أقنعة الوجه النظيفة التي يمكن التخلص منها.
23. اطمأن على العائلة والأصدقاء الذين يعيشون بمفردهم - وخاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة. إذا كنت تعيش بمفردك، فاطلب من أصدقائك وعائلتك الاطمئنان عليك إذا مرضت.